



Silvia
belebt



**Gut durch die Wechseljahre –
körperlich, mental und emotional
Aufblühen statt verblühen**

In den Wechseljahren stehen Frauen oft
vor körperlichen, emotionalen und
mental Herausforderungen, über die viel
zu wenig offen gesprochen wird.



Du fühlst dich manchmal unsicher,
aber du möchtest Klarheit,
Begleitung und richtungsweisende
Hilfe zur Selbsthilfe? Dann bist du
bei unserem Seminar genau richtig!

Date & Time:

11. April 2026
9-17 Uhr

Gemeinsam entdecken wir, was in dieser Lebensphase
wirklich wichtig ist, wie du Symptome besser einordnen
kannst und welche Wege dir helfen, wieder mehr
Sicherheit und Vertrauen in dich selbst zu gewinnen.



Niederstätter
work smart, not hard

Was dich erwartet:

- Klare, verständliche Informationen rund um die Hormone
- Symptome verstehen und individuelle Strategien erlernen um Beschwerden auszugleichen
- Mehr Transparenz über hormonelle Prozesse und Einflussfaktoren
Praktische Übungen für Entlastung im Alltag und bessere Selbstfürsorge
- Sicherheit statt Verunsicherung: fundierte Empfehlungen, die zu dir passen
- Praxisbeispiel am Modell mit Schilddrüsenultraschall und weiteren Untersuchungsmethoden
- Glücklicher, zufriedener, ausgeglichener bei Tag und Nacht

Zielgruppe: Frauen in den Wechseljahren, sowie Interessierte, die präventiv handeln und die eigene Gesundheit stärken möchten.

Gebühr: pro Person 150,- € netto (exkl. Mittagessen)
in der Lichtenburg Nals

Anmeldung bis spätestens 15. März 26

Teilnehmerinnen: max. 14

Silvia Krautwald

Hormonpraktikerin, Masseurin und Gymnastiklehrerin
auch Einzeltermine möglich: silvia@hormonie.it

Helga Niederstätter

30 Jahre Seminar-Knowhow - Positives Selbst- Zeit &
Stressmanagement